

AFERRARSE A LA FELICIDAD

Por Sonja Lyubomirsky

La premisa de la **psicología positiva** – de que es tan importante la investigación del bienestar como lo es el estudio de la miseria – ha llegado a ser corriente principal. Discutida rutinariamente por políticos, educadores y profesionales de la salud mental, la influencia de este campo ha crecido rápidamente. Martin Seligman, director del Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pennsylvania en Filadelfia, es el erudito, educador y líder carismático que ha defendido estas ideas con pasión desde hace más de una década. En *Flourish*, su libro más personal y más audaz hasta ahora, argumenta que debemos dejar de lado la “felicidad” como un objetivo y adoptar una medida más amplia del bienestar, que él llama “floreciendo”.

Seligman comparte una gran cantidad de ideas e historias que arrojan luz sobre sus pasiones y manías. Su sabiduría y opiniones audaces explican por qué ha atraído a legiones de seguidores y críticos de alto perfil. Seligman describe varias iniciativas aplicadas que él ha concebido. En educación, ha creado y puesto en práctica los planes de estudio para desarrollar fortalezas de carácter –tales como la bondad y el liderazgo, la pasión y la perseverancia– y aumentar las emociones positivas (felicidad y gratitud) en los escolares y estudiantes universitarios. Seligman, también, enseña la teoría y la investigación detrás de la psicología positiva a los individuos en una variedad de ocupaciones – de *coaches* o entrenadores de vida y empresarios a expertos en políticas e instructores de *fitness*.

El esfuerzo más impresionante que discute Seligman es el Programa de Acondicionamiento Físico de Soldados Integral que se está implementando en toda la comunidad del Ejército de los EE.UU. El programa consiste en medir “la aptitud psicosocial” y crear una capacidad de recuperación en varios ámbitos de la vida: emocional, social, familiar y espiritual. Por ejemplo, los sargentos están capacitados para evitar pensar en lo peor cuando se enfrentan a adversidades, y a los soldados se les enseña a identificar las emociones de los demás. Esta es una rara oportunidad para cambiar la cultura de una institución que no es conocida por dar prioridad a las emociones, evitar el sufrimiento (incluyendo suicidio y estrés postraumático) o reforzar tanto el florecimiento y eficacia en las funciones militares.

Replanteando una nueva teoría del bienestar, Seligman postula que el “florecimiento” tiene cuatro elementos o pilares:

- **Emoción positiva (alegría, satisfacción, compromiso).**
- **Significado.**
- **Relaciones positivas.**
- **Realización (dominio).**

Es difícil discutir con esta tesis intuitivamente atractiva. Sin embargo, tiene sus debilidades. En primer lugar, la teoría de Seligman confunde los elementos de bienestar con los contribuyentes y las consecuencias de bienestar. Por ejemplo, las personas que denuncian que son felices tienen más probabilidades que sus pares menos



satisfechos de tener buenas relaciones y logros en sus vidas. Estos factores pueden ser fuentes de felicidad - tener un buen matrimonio hace a uno más feliz, por ejemplo. O pueden ser los resultados - las personas más felices tienden a forjar relaciones satisfactorias.

En segundo lugar, aunque los cuatro pilares están correlacionados, no constituyen necesariamente una sola estructura: no necesitan ocurrir juntos y pueden originarse y evolucionar de manera diferente con el tiempo. Por ejemplo, un servidor público que es un apasionado de su trabajo puede experimentar una gran cantidad de emociones positivas y significado a lo largo de su carrera, pero sus relaciones pueden sufrir si trabaja más de la cuenta. Una desinteresada Madre Teresa puede tener sentido, realización y relaciones satisfactorias, pero experimentar poca alegría. Estos ejemplos apuntan a una tercera preocupación: no está claro si la conceptualización de Seligman sobre el bienestar es compartida entre culturas.

En tercer lugar, no hay evidencia empírica de que cosas como el amor se puedan medir de manera más objetiva que la felicidad. Si la felicidad está “todo en la cabeza de uno”, como afirma Seligman, entonces, también, lo están algunos de los cuatro pilares. Las ideas de Seligman tienen mucho mérito, pero es demasiado pronto para renunciar a la felicidad. Investigaciones revelan que las personas felices no son hedonistas, buscadores de gratificación, egocéntricos cuyas vidas están carentes de significado o satisfacción. Por el contrario, cientos de estudios han demostrado que la felicidad se relaciona con resultados tales como la creatividad, la productividad, el afrontamiento eficaz, matrimonios satisfactorios, amistades cercanas, mayores ingresos, la longevidad y un fuerte sistema inmune.

El objetivo de Seligman sobre la psicología positiva es que el 51% de la población del mundo sea “florecente” para el año 2051. A diferencia de muchos autores, él ofrece soluciones detalladas y probadas, así como argumentos de peso para que las sociedades puedan decidir aumentar la cantidad de emociones positivas, es decir, las buenas relaciones y el logro de sus ciudadanos. Incluso, si sus cuatro pilares no llegan a ser una teoría, todo el mundo se beneficia de sus iniciativas. Si son felices, florecientes o disfrutan del bienestar, las personas no se preocuparán por las etiquetas que los investigadores le ponen a los buenos sentimientos. ©

Lea, comparta y descargue en www.gestion.com.do

Sonja Lyubomirsky es profesora en el Departamento de Psicología de la Universidad de California, Riverside y autora de *The How of Happiness*, un libro de estrategias respaldadas por investigaciones científicas que pueden ser utilizadas para aumentar la felicidad.



LÍDERES EN ACTUALIZACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO EJECUTIVO

SEMINARIUM es la empresa N° 1 en actualización y perfeccionamiento ejecutivo en América Latina.

Investiga, desarrolla y transfiere los más avanzados conocimientos, las mejores prácticas del management y las habilidades que los ejecutivos y empresas requieren, para el cumplimiento de sus desafíos de crecimiento y competitividad.

PRESENTE EN LATINOAMÉRICA



PROGRAMAS DE ACTUALIZACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO EJECUTIVO



ALIANZAS INTERNACIONALES

CON LAS MEJORES UNIVERSIDADES DEL MUNDO



¡CONOCE NUESTROS PROGRAMAS EJECUTIVOS AQUÍ!



Información e inscripciones:
Tel.: 809.542.0126
ingrid.klavemann@intras.com.do
www.intras.com.do



Síguenos en:

